



Montag – 04.11.2024

Penne^g mit **Soße Bolognese**
(Rindfleisch, Zucchini, Tomaten, Möhren)
und **Reibekäse^m**

- o

Gratinierter Blumenkohl^{gw m}
mit **Kartoffelpüree^m**

- o

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 05.11.2024

Paneer (Indischer Rahmkäse)
in **Kräutersahnesoße^{gw m}** mit **Erbsen**
und **Bulgur^{gw sj sm}**

- o

Kürbis-Möhren-Suppe^m
mit **Dinkelvollkornbrötchen^{gd gw gh gg sm n sc e m sj}**

- o

Orangen-Joghurt^m
Salatbuffet mit **Kürbiskernensm**
und **Kräuter-Vinaigrette^{sn}**

Mittwoch – 06.11.2024

Panierter Seelachs^{gw f m e sn}
mit **Wirsing in Rahm^{gw m}**
und **Kartoffelstampf^{f m}**

- o

Kohlrabi-Cremesuppe^m
mit **Sesambrot^{gr gw gd gg sm sc sn sl}**

- o

Obst
Salatbuffet mit **Kürbiskernensm**
und **Kräuter-Vinaigrette^{sn}**

Donnerstag – 07.11.2024

Eierfrikassee^{e m gw} (Möhren, Erbsen, Porree)
mit **Kartoffeln**

- o

Vorsuppe: **Blumenkohlcremesuppe^m**
Grießbrei^{m gw}

- o

Rote Grütze
Salatbuffet mit **Kürbiskernensm**
und **Kräuter-Vinaigrette^{sn}**

Freitag – 01.11.2024

Herbstferien bis 01.11.2024

Kartoffel-Romanesco-Gratin^{gw m}
mit **Gartenkräutersoße^{gw m}**

- o

Weißer Bohneneintopfsm (Möhren, Porree)
mit **Saatenbrötchen^{gw gr gh gg sm sj m sc e n}**
und frischer Petersilie

- o

Apfel-Zimt-Quark^m
Knabbergemüse

Freitag – 08.11.2024

Mexikanische Gemüsepfanne^{sj gw m}
(Soja, Mais, Kidney Bohnen, Paprika, Porree)
mit **Reis^{g sm}**

- o

Vegetarisches Schnitzel^{g sj e m sc sl sn sm}
mit Mascarpone-Möhren^{m gw}
und **Kartoffeln**

- o

Sahnepudding^m
Obst

Montag – 11.11.2024

Farfalle^g mit **Tomaten-Gemüsesoße**
(Brokkoli, Zucchini, Paprika)
und **Reibekäse^m**

- o

Backcamembert^{gw m}
mit **Preiselbeerkompott, Maisgemüse**
und **Kartoffelstampf^m**

- o

Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 12.11.2024

Chinapfanne mit Geflügel^{sj}
(Paprika, Weißkohl, Sojasprossen) und **Reis^{g sm}**

- o

Gnocchetti^{gw e}
mit **Käse-Sahnesoße^{gw m}** (Blauschimmelkäse),
dazu **Gemügesticks**

- o

Möhren-Apfel-Rohkost
Obst

Mittwoch – 13.11.2024

Lachs in Gurken-Dillsoße^{f gw m}
und **Vollkornreis^{g sm}**

- o

Italienischer Vollkornnudelaufauf^{g m}
(Zucchini) mit **Tomatensoße**

- o

Joghurt^m mit **Dinkel-Pops^{g sj sm sn lu}**
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam^{g sj sn}**
und **Zitronen-Dressing**

Donnerstag – 14.11.2024

Kichererbsenpfanne^{sj sl g sm sn}
(Sojabits, Tomate, Möhre, Paprika)
mit **Couscous^{gw sj sn}**

- o

Steckrübeneintopf
mit **Knusperbrötchen^{gw gg sj m sc sm}**

- o

Obst
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam^{g sj sn}**
und **Zitronen-Dressing**

Freitag – 15.11.2024

Käsespätzle^{gw m e} mit **Röstzwiebeln^{gw}**
und dunkler Soße


- o

Möhren-Ingwer-Suppe^{m gw}
mit **Knusperbrötchen^{gw gg sj m sc sm}**

- o

Bimnenkompott
Salatbuffet mit **geröstetem Sesam^{g sj sn}**
und **Zitronen-Dressing**

Allergen Deklaration

Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Bezeichnung hervorgehen: g=Gluten, gw=Weizen, gr=Roggen, gg=Gerste, gh=Hafer, gd=Dinkel, gk=Kamut, kr=Krebstiere, e=Ei, f=Fisch, n=Erdnuss, sj=Soja, m=Milch oder Milchbestandteile, sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queensland-nuss), sl=Sellerie, sn=Senf, sm=Sesam, sd=Schwefeldioxid u. Sulphite, lu=Lupine, w=Weichtiere.  Alle **grünen Komponenten** sind zu 100% aus Bio-Zutaten. **Blaue Buchstaben** weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben).

Rote Zahlen weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin.

Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten.

Wir verwenden jodiertes Speisesalz. **Änderungen vorbehalten.**

Zusatzstoffkennzeichnung

1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, 2.1=mit Nitritpökelsalz, 2.2=mit Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=mit Süßungsmittel, 8.1=enthält eine Phenylalaninquelle, 9=mit Phosphat, 10=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig



Freiheit 10, 13597 Berlin
030-36 75 95-0 • info@luna.de
www.luna.de

LUNA SPEISEPLAN

GRUNDSCHULE AM STADTPARK STEGLITZ

Montag – 18.11.2024

Spirelli⁹ mit Tomaten-Basilikumsoße und Reibekäse^m, dazu Snackpaprika
○
Gebackener Frischkäse^{9 m} mit Maisgemüse und Kartoffelpüree^m
○
Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 19.11.2024

Gemüse-Maultaschen^{gw e m sl sj sn} in Gemüsebrühe^{sl}
○
Mildes Rindergulasch mit Kartoffel
○
Coleslaw^m
Obst

Mittwoch – 20.11.2024

Fisch Nuggets^{f gw} mit Gewürzgurken-Dip^m und Vollkornreis^{g sm}
○
Vollkornpenne⁹ mit vegetarischer Soße Bolognese^{g sj sm lu} (Grünkern) und geriebenem Goudakäse^m
○
Obst
Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen^{g sj sm} und Joghurt-Dressing^m

Donnerstag – 21.11.2024

Rührei^{e m} mit Rahmspinat^{gw m} und Kartoffeln, dazu Tomatensalat mit frischem Schnittlauch
○
Vorsuppe: Broccoliremesuppe^m Milchspeise aus Goldhirse^{m g n sj sm}
○
Pflaumenkompott
Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen^{g sj sm} und Joghurt-Dressing^m

Freitag – 22.11.2024

Tomatensuppe^m mit feinen Gemüwestreifen (Möhren, Zucchini) und gerösteten Croutons, dazu Knabbergemüse
○
Hausgemachter Linsentaler^{gw gd e sj sn sm lu} mit Kartoffelstampf^m und Möhren-Erbsen-Gemüse in Soße^{m gw}
○
Vanillejoghurt^m
Salatbuffet mit Sonnenblumenkernen^{g sj sm} und Joghurt-Dressing^m

Montag – 25.11.2024

Penne⁹ mit Kräuterfrischkäsesoße^{e m gw}, dazu Gemüsesticks
○
Käse-Lauch-Suppe^m
○
Obst
Knabbergemüse

Dienstag – 26.11.2024

Kartoffeln mit Kräuterquark^m, dazu Gurkensalat mit frischem Dill
○
Gemüse Nuggets^{gw gg sj} mit Kartoffelpüree^m und Tomatensalsa
○
Heidelbeer-Quark
Salatbuffet mit Kürbiskernensm und Balsamico-Dressing^{sn}

Mittwoch – 27.11.2024

Lachs in Zitronensoße^{f m gw} mit Reis^{g sm} und Blattspinat^{m gw}
○
Nudelaufguss^{gw m} mit Tomatensoße, dazu gemischter Salat mit Balsamico-Dressing
○
Obst
Salatbuffet mit Kürbiskernensm und Balsamico-Dressing^{sn}

Donnerstag – 28.11.2024


Geflügelbratwurst mit Rotkohl und Kartoffelpüree^m
○
Bunte Reispfanne (Erbsen, Paprika, Porree)^{g sm} mit Kräutersahnesoße^{m gw}
○
Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing^m
Obst

Freitag – 29.11.2024

Falafel (Kichererbsenbällchen)^{gw e sj m sc sl sn sm} mit griechischen Gurken-Joghurt-Dip^m und Gemüse Couscous^{gw sj sn}
○
Vollkornspirelli⁹ mit Spinat-Käsesoße^{m gw} (Blauschimmelkäse), dazu Gemüsesticks
○
Schokoladenpudding^m
Salatbuffet mit Kürbiskernensm und Balsamico-Dressing^{sn}



Allergen Deklaration

Sofern die Inhaltsstoffe nicht aus der Bezeichnung hervorgehen: g=Gluten, gw=Weizen, gr=Roggen, gg=Gerste, gh=Hafer, gd=Dinkel, gk=Kamut, kr=Krebstiere, e=Ei, f=Fisch, n=Erdnuss, sj=Soja, m=Milch oder Milchbestandteile, sc=Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss, Queensland-nuss), sl=Sellerie, sn=Senf, sm=Sesam, sd=Schwefeldioxid u. Sulphite, lu=Lupine, w=Weichtiere.  Alle grünen Komponenten sind zu 100% aus Bio-Zutaten. Blaue Buchstaben weisen auf eventuell vorhandene Spuren in den Speisen hin (Herstellerangaben). Rote Zahlen weisen auf enthaltene Zusatzstoffe hin. Alle Speisen können jedoch Spuren vorangegangener Allergene enthalten. Wir verwenden jodiertes Speisesalz. Änderungen vorbehalten.

Zusatzstoffkennzeichnung

1=mit Farbstoff, 2=mit Konservierungsstoff, 2.1=mit Nitritpökelsalz, 2.2=mit Nitrat, 3=mit Antioxidationsmittel, 4=mit Geschmacksverstärker, 5=geschwefelt, 6=geschwärzt, 7=gewachst, 8=mit Süßungsmittel, 8.1=enthält eine Phenylalaninquelle, 9=mit Phosphat, 10=Koffeinhaltig, 11=chininhaltig